

## 朝食

### ～しっかり食べよう朝ごはん～

みなさん、朝食をしっかり食べていますか？朝はぎりぎりまで寝ていて、何も食べないで仕事や学校に行ったり、面倒で食べなかったりしていませんか？最近では、特に若い人に朝食を摂らない人が多く20歳代では、男性の3人に1人、女性の5人に1人が朝食抜きだといわれています。朝食は1日の活動を始めるための大事なエネルギーと栄養を供給する食事で、必要不可欠なのです。朝食をしっかり摂り、規則正しい生活を心がけましょう。



### 👉 朝食の役割とは？

人は朝目覚めた直後は血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きが低下しています。起きたときにボーっとするのはそのためです。意識をしっかりさせ身体を目覚めさせる役割をするのが朝食です。

#### ・寝ている間に低下した体温を上昇させて身体を目覚めさせる

朝食を摂ることで睡眠中に下がった体温を高め、脳や身体を刺激して、体温が上昇します。食後の体温上昇は1時間後をピークに5～6時間持続するので、午前中の活動を支えてくれます。

#### ・脳のエネルギーをつくり出す

脳は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。朝目覚めるころには脳のエネルギーは空の状態です。朝食に主食であるごはん、パン、麺などを摂ることにより唯一のエネルギー源であるブドウ糖が作られエネルギーとなります。

#### ・ホルモンや酵素の分泌を促進し生体リズムを整える

消化液の分泌が高まり消化器官が活発になり、食後に排便を促す効果があります。

#### ・生活習慣病を予防する

朝食を摂ることで血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きをよくします。

### 👉 朝食を抜くとどうなる？

まず、身体が目覚めないで午前中ずっと低体温のまま、元気がなくボーっとしたり、だるいなどの症状が出ます。インスリンも働きにくくなり体力や集中力の低下、生体リズムの乱れがおきます。また、朝食を抜く人は食事のバランスが乱れがちです。朝食を摂らない分昼食の量が多かったりと余計に食べ過ぎてしまう人が多いようです。その結果、肥満につながり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりかねません。

## 👉 朝食とダイエットとの関係

ダイエットをしている人は食べないほうが効果的と思い、朝食を抜いてしまいがちです。人の身体は空腹時間が長ければ長いほど、いざという時のために次に入る食事をできるだけ体脂肪に変えて蓄えておこうとする「飢餓対応の働き」があると言われています。この働きにより脂肪を分解する力が落ちていきます。そのため、朝食を抜いて昼食を摂ると、反動で食べ過ぎるうえ、脂肪を多く作ってしまうことになり、太りやすい体質になってしまいます。

## 👉 朝食を食べるためのポイント

朝食を摂らない人は夕食を摂る時間が遅い、夜更かしをして夜食を摂っている人が多い傾向があります。できるだけ夜8時までには夕食を終わらせるようにし、食事が終わってから寝るまでの時間を2時間以上空けることが理想的です。夜更かしをせず早寝早起きをこころがけましょう。

### ◎まずは飲み物から始めましょう。

空腹のままでは胃酸が胃壁を強く刺激するので、胃が荒れる原因になります。食欲がないという人は飲み物をコップ1杯飲むことから始めましょう。

おすすめは牛乳です。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは胃を刺激するので空腹時には控えましょう。



### ◎食べやすいものを選びましょう。

洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜、チーズやヨーグルトといった乳製品、おにぎりやパンなど手早く準備しやすいものを用意します。徐々に食べるものの種類を増やしていきましょう。

### ◎バランスよく摂りましょう。

朝食を摂ることが習慣になったら、和食ならごはん、焼き魚、みそ汁、野菜の小鉢（ごまあえやお浸しなど）を組み合わせます。洋食ならパン、卵料理（スクランブルエッグや目玉焼きなど）、サラダを組み合わせます。これに果物、牛乳やヨーグルトを組み合わせ、ビタミン、ミネラルを摂ればバランスのよい献立ができます。

### ◎簡単にできるものを選びましょう。

朝作る時間がない、作るのが面倒な人は夜のうちに作っておく、野菜などはあらかじめ洗っておく、電子レンジを使った料理をする、夕食の残り物を利用するなど簡単にできるように工夫しましょう。

### 朝はごはんとパンどっちがいい？

ごはんは消化吸収がゆっくりなので、血糖値が緩やかに上昇します。そのため、効率よくエネルギーとして使うことができます。また、長時間血糖値を一定に保ってくれるので腹持ちがよく、昼までのエネルギー源として適しています。

目覚めが良くない人は、血糖値を素早く高めてくれるパンを主食にするのがおすすめです。ごはんに比べ、消化吸収が早いため、寝てる間に下がった血糖値を素早く上げて、脳へのエネルギー補給になります。



# おすすめ一品料理

## ほうれん草の巣ごもり卵

エネルギー 118kcal	たんぱく質 8.0g	塩分 1.0g
材料	1人分	
ほうれん草	2株 (70g)	
卵	1個	
にんじん	10g	
バター	3g	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	

### 作り方

- ① ほうれん草は洗って4cmの長さに切り、にんじんはせん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ② ①にバターを入れて塩こしょうをして混ぜ合わせる。
- ③ ②の中央をくぼませて、卵を割り入れる。つまようじで黄身に穴を開ける。（破裂防止のため）
- ④ ③にもう一度ふんわりラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。しょうゆをかけて出来上がり。

卵が固まらないときは10秒ずつ加熱しながら様子を見てください。  
野菜はキャベツ、ブロッコリーなどでもおいしく食べられます。

## 温野菜サラダ

エネルギー 160kcal	たんぱく質 2.8mg	塩分 0.6g
材料	2人分	
じゃがいも	1個 (90g)	
にんじん	30g	
れんこん	70g	
エリンギ	30g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
すり白ごま	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
酢	小さじ1	
パセリ	少々	

A

### 作り方

- ① じゃがいも、にんじん、れんこんは皮をむいて縦半分に切り、厚さ5~6mmの半月切りにして水にさらす。エリンギは縦半分
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にエリンギ以外の野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3~4分加熱し、エリンギを加え混ぜ合わせてさらに2~3分加熱する。
- ④ ③の粗熱が取れたら②と混ぜ合わせる。器に盛りつけ、パセリをふる。

電子レンジで簡単にできる1品です。  
野菜を電子レンジで加熱することでビタミンCが溶け出ることが防げます。



## すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

### ◇ビタミンB群のすごさ！！

前回に引き続き、ビタミンB群のそれぞれの働きについて紹介します。  
今回はビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ナイアシンについてです。

**ビタミンB<sub>6</sub>：**たんぱく質や脂肪の代謝に必要な栄養素です。腸内細菌によって合成されるため、欠乏症は起こりにくいとされていますが、抗生物質を長期間飲み続けると、腸内細菌がビタミンB<sub>6</sub>を十分に作られなくなるので注意が必要です。不足すると、不眠、胃がただれる、つわりがひどくなるなどの症状があらわれる可能性があります。特に、たんぱく質を多く摂る、妊娠中の方は不足しないように気をつけましょう。肉や魚、バナナ、ナッツ、大豆などに多く含まれています。

**ビタミンB<sub>12</sub>：**悪性貧血を予防するビタミンです。悪性貧血とは、鉄分不足で起こる貧血ではなく、赤血球の形成や再生がうまくいかないことによって起こる貧血です。だるさやめまい、動悸、息切れが特徴です。動物性食品に幅広く含まれていますので、極端に偏った食事をしていないかぎり不足することはありません。動物性食品、特に牛や豚のレバーに多く含まれます。

**ナイアシン：**糖質、脂質、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンです。また、アルコールの分解にも欠かせないビタミンなので、よくお酒を飲む人は消費量も多くなります。その他、皮膚を健康に保つ、脳神経の働きを助けるなどの働きがあります。魚、豆類、果実類などに多く含まれています。

毎日の食事を基本として、サプリメントは補う目的で使用しましょう。



# 食中毒警報発令！！

## 食中毒予防



### 👉 家庭でできる予防のポイント

#### ◆食品を購入するとき

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- ・表示のあるものは、消費期限などを確認する。
- ・冷蔵、冷凍する食品は、購入後なるべく早く冷蔵庫、冷凍庫へ入れる。



#### ◆家庭で保存するとき

- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。（目安は7割）
- ・正しい温度維持をする。（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）
- ・肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品と触れないようにする。



#### ◆下準備をするとき

- ・台所、調理器具は整理、整頓、清潔にしておく。
- ・まず手を洗う。
- ・生肉や魚、卵を扱ったら、手を洗う。途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗う。
- ・生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない。一度洗ってから熱湯をかけた後に使う。別々の調理器具を使うのが望ましい。
- ・室温での長時間の解凍は避ける。電子レンジや流水で速やかに解凍する。
- ・繰り返しの冷凍・解凍は、細菌の増殖が起こるので避ける。
- ・使用後の台所用具は洗剤、流水でよく洗い、熱湯をかける。



#### ◆調理をするとき

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。中心の温度が75℃で1分間以上加熱する。
- ・料理を途中でやめて放置すると、細菌が増殖する。冷蔵庫に入れ、再び調理するときも十分に加熱する。



#### ◆食事をするとき

- ・食卓につく前に手を洗う。
- ・調理前後の食品は室温に長く放置しない。

#### ◆残った食事

- ・きれいな器具、皿を使い、小分けして冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ・温め直すときも十分に加熱する。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。



#### ●もし、かかったときは…

食中毒は死に至ることもあるので、早めに医療機関へ受診しましょう。そのときに原因と思われる食品や嘔吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると、診断の際の重要な手がかりになります。

★次回のテーマは、胃の不快感を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】久保井、高畑、古賀、実広、矢田貝、大塚